

Mega Muffins

Sirve: 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Leche, 1% grasa o sin grasa		1/2 tza		2 tzas
Aceite vegetal		1/4 tza		1 tza
Huevo batido		1 huevo		4 huevos
Miel		1/4 tza		1 tza
Avena, original, sin cocinar		1 1/2 tzas		6 tzas
Harina blanca, fortalecida		1/2 tza		2 tzas
Harina trigo integral		1/2 tza		2 tzas
Azúcar morena, compacta		1/4 tza		1 tza
Polvo de hornear		1 Cda		1/4 tza
Sal		1 cdta		4 cdta
Opcional: arándanos azules o manzanas picadas, pasas o fruta seca, nueces picados		1 tza		4 tzsa

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	170	
Grasa total	6 g	
Proteinas	4 g	
Carbohidrato	27 g	
Fibra dietetica	2 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	268 mg	

Preparación

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Prepare el molde de muffins, engrasándolo con aceite antiadherente en aerosol o usando forros de papel engrasados.
3. Combine la leche, aceite, huevo y miel en un tazón pequeño y mezcle.
4. Combine los ingredientes secos en un tazón grande y mezcle.
5. Añada los ingredientes húmedos a los secos, mezclándolos únicamente hasta que los ingredientes secos se hayan mojado.

6. Para muffins sencillos, pase al paso 8.
7. Para panecillos de fruta o nueces, envuelva en la masa los ingredientes adicionales, según la variedad que usted escoja.
8. Llene el molde engrasado o el forro de papel de muffin hasta que alcance $\frac{3}{4}$ de lleno.
9. Hornee en horno precalentado de 15 a 18 minutos o hasta que estén dorados.

Notas

Consejo para Servir:

Haga los muffins con anticipación y sívalos para desayuno o refrigerio durante la semana.